

Schaatsster Nadine Bruineberg werkt hard in zomer

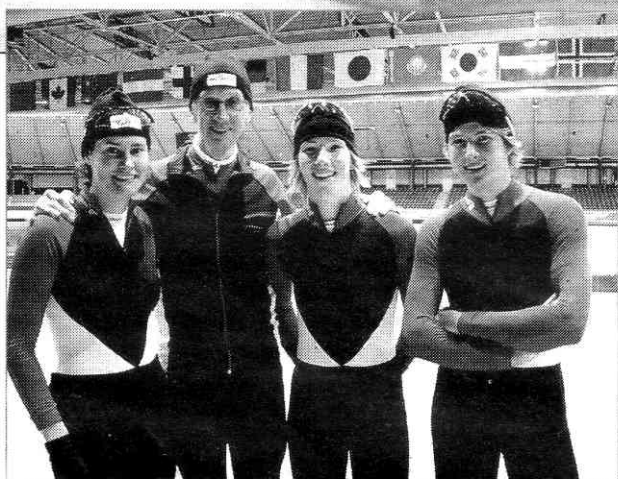


Nadine (midden) oefent het starten.

HEEMSKERK - Nadine Bruineberg, die deel uitmaakt van het schaats-team van de Nieuwkoper Wim Nieuwenhuizen, is volop bezig met de voorbereidingen voor de komende winter. De doelstellingen liggen nog een paar jaar verder, maar ook voor het komende seizoen wordt er hard gewerkt. Bruineberg traint samen met Pieter en Koen Mast uit Harmelen.

Sinds begin mei zijn de voorbereidingen op het nieuwe seizoen in volle gang. Het trainingskamp in de Ardennen gedurende de pinksterdagen was voor het eerst gezamenlijk. "Bij het plaatsje Awan fietsten we over de Cote de la Redoute terug naar Polleur. Die Redoute was toch wel even schrikken voor sommige teamleden."

Gedurende het trainingskamp in de Ardennen werd er 372 km gefietst in drie dagen. Na de Ardennen volgden vier weekeinden ijs in Heerenveen. In juli werd er deelgenomen aan de Zomer Competitie, met alle dagen vier ijstrainingen. Hoewel de trainingdagen niet bijzonder intensief waren, konden ze als gevolg van de omvang niet eenvoudig genoemd worden. "Er is er veel geleerd en zijn



De schaatsgroep waar Nadine Bruineberg (links) deel van uitmaakt.

er flinke stappen voorwaarts gemaakt."

Ruimte

De wedstrijden om de Thialf zomercompetitie 2008 zijn voor iedereen goed verlopen, zo stelt de trainer vast. "Nadine behaalde een tweede plaats in haar categorie. Snelle tijden waren zeker geen doel wel een doel was dat het in de voorafgaande weken geleerde ook in de wedstrijd lukte. Dit ging nog niet bij iedereen goed."

Na de successen in Heerenveen vertrok de groep naar Berlijn voor een specifiek trainingskamp schaatsen. De tweede intensieve periode op scherpe ijzers dus. In Berlijn werd getraind op de baan Hohenschonhausen, waar Bart Schouten met de Duitsers zijn trainingscentrum heeft. Er is op techniek en op snel-

heid gewerkt.

"In totaal hebben we gedurende het trainingskamp in acht dagen dertig ijstrainingen en acht veldtrainingen afgewerkt. Dat is zowel fysiek als mentaal niet vanzelf gegaan", zo was de opmerking. Het was behoorlijk wennen aan een dergelijke intensiteit en de sporters waren vaak enigszins vermoeid. Maar op het gebied van techniek en snelheid, aldus de trainer, is er veel winst geboekt. Dit jaar werd geen wedstrijd gereden, omdat Nadine ook studeert. Zij is wel een aantal dagen overgekomen voor ijstrainingen. Het trainingsplan voor de ijsuren was zodanig dat er ruim voldoende 'ijs beschikbaar was'. De tweede helft van deze maand vertrekt het team voor een trainingskamp op hoogte in de Franse Alpen.